

令和3年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集



脳トし体操



運動で脳を活性化！！

みんなで音楽のリズムに合わせて頭と身体を使いましょう！！

心身の健康向上や認知症予防に効果的です。

☆日時 8月5日(木)

10:00~11:00



☆会場 みらい平コミュニティセンター 多目的室

☆対象 低体力の方

☆受講料 ¥500

☆定員 各16名



FREEDAM HD



【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、窓口に提出してください。

申込み用紙はみらい平コミュニティセンター事務室にあります。

申込み〆切日：8月3日(火) ※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

【コミュニティセンター所在地】	◇みらい平コミュニティセンター	： つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1	☎0297-38-7240
	◇谷井田コミュニティセンター	： つくばみらい市谷井田 1960	☎0297-57-8551
	◇小絹コミュニティセンター	： つくばみらい市小絹 848	☎0297-52-0789
	◇板橋コミュニティセンター	： つくばみらい市板橋 2675-1	☎0297-58-9797